**Dziecko a telewizja**

     Dla wielu ludzi telewizor stanowi najpotrzebniejszy, stojący na honorowym miejscu w domu, przedmiot domowego użytku. Chociaż ma wiele zalet, gdyż rzeczywiście umiarkowanie wykorzystywany staje się źródłem wielu cennych informacji ze świata kultury, nauki, sportu, itp. to znacznie częściej wywołuje zmiany psychiczne objawiające się zubożeniem emocjonalnym natury ludzkiej. Cierpi nie tylko sam nałogowiec, ale i jego otoczenie, w szczególności rodzina. Osoby przesiadujące godzinami przed "srebrnym lufcikiem" są nadmiernie podatne na apatię, nudę i zniechęcenie, mają problem z brakiem koncentracji, biorą mniejszy udział w życiu towarzyskim. Ponadto stają się wybuchowe, nie potrafią sobie poradzić z problemami życiowymi, reagują złością na wszelkie przeciwności losu. Mają częste napady chandry, o wiele boleśniej niż osoby zrównoważone emocjonalnie przeżywają własne niepowodzenia. Zbyt długie przesiadywanie przed srebrnym ekranem może być też przyczyną depresji i izolacji od rzeczywistości.

Dzieci zamiast czytać książki rozwijające wyobraźnie i poszerzające horyzonty myślowe, już od najwcześniejszych lat spędzają większość czasu przed telewizorem. Dzieje się tak często z winy samych rodziców, którzy zapracowani i uwikłani w "wyścig szczurów" nie mają czasu dla swoich pociech, telewizji zostawiając obowiązek wychowywania swoich dzieci. Tymczasem ci młodzi ludzie nie mają jeszcze na tyle ukształtowanej konstrukcji psychicznej, by umieć świadomie korzystać z tego medium. Należy ich tego nauczyć najlepiej oglądając wspólnie z nim dziecięce programy, analizując ich treść oraz wartościując treść tych programów. Należy przy tym jednak promować inne sposoby spędzania wolnego czasu takie jak zabawa na świeżym powietrzu czy też czytelnictwo. Niekiedy potrzebne są bardziej radykalne rozwiązania jak wprowadzenie określonych pór oglądania telewizji.

**Męczymy nasz mózg, mimo że nie zmuszamy go do myślenia!**

Badania przy wykorzystaniu elektroencefalogramu wykazały, że ośrodki kory mózgowej są bardziej aktywne, gdy czytamy książkę, pozostają zaś uśpione podczas telewizyjnych sesji. Gotowe obrazy, które telewizja nam serwuje, powodują, że niejako „wyłączamy się” z życia i wnikamy w świat iluzji. Im głębiej, tym łatwiej o uzależnienie. Ponadto, długotrwałe wpatrywanie się w ekran telewizora jest szkodliwe dla naszego zdrowia. Siedząc nieruchomo przez dłuższy czas, sprzyjamy otyłości i ogólnemu obniżeniu sprawności ruchowej. Psujemy sobie również wzrok. Większość z nas wie o tym doskonale, mimo to nie potrafi odmówić sobie przyjemności obejrzenia ulubionego serialu. Nie zawsze oznacza to jednak, że jesteśmy uzależnieni.

**Zgubne skutki**

Kiedy odkładamy coś na później, by spędzić pół godziny przed telewizorem, to nie jest to jeszcze fakt znaczący. Jednakże gdy coraz częściej zaniedbujemy obowiązki na rzecz telewizji, powinniśmy się już zastanowić, czy wszystko jest w porządku. Alarmujące mogą być sygnały wysyłane nam przez rodzinę, która może skarżyć się na to, że poświęcamy jej zbyt mało czasu. Wtedy powinniśmy zastanowić się nad swoim zachowaniem. Sami niemal na pewno nie poradzimy sobie z tym problemem. Pomocą może być dla nas rodzina, możemy też szukać specjalnych grup wsparcia. Grunt, by uświadomić sobie swój problem i zacząć z nim walczyć. Pamiętajmy, że uzależnienie od telewizji jest równie groźne, co inne nałogi. Jeśli zbagatelizujemy problem, nie uda się nam go rozwiązać.

Jednak na oglądanie telewizji, często bezrefleksyjne i półświadome, poświęcamy więcej czasu niż na rozmowy z domownikami. Więzi zacierają się, powstają konflikty. W telewizję uciekamy od problemów, zamiast o nich mówić i je rozwiązywać. Przed ekranem spędzamy chwile, które mieliśmy przeznaczyć na relaks i odpoczynek. Tymczasem w ten sposób jeszcze bardziej angażujemy nasz układ nerwowy, co powoduje, że często po zakończeniu ulubionego programu jesteśmy bardziej zmęczeni niż wtedy, gdy zaczynaliśmy go oglądać.

Dziś często telewizor zastępuje nam nianię. Zostawiamy z nim dziecko, gdy wykonujemy prace domowe. Maluch przyzwyczaja się do spędzania długich godzin przed szklanym ekranem, a my nie zdajemy sobie sprawy z powagi problemu.

**Jak rozpoznać, czy dziecko jest uzależnione od telewizji?**

Dziecko, które jest uzależnione od telewizji, często jest ospałe i nieuważne. Szybko nudzi się tym, co robi, nie kończy tego co zacznie. Wieczorem, gdy inne dzieci są wciąż aktywne, maluch zbyt wiele czasu spędzający przed telewizorem jest już zmęczony. Robi się marudny i wyraźnie okazuje swoje niezadowolenie. Dziecko może naśladować ulubionych seriali animowanych, tłumiąc w ten sposób własne cechy osobowości. Może też unikać malowania czy rysowania, nie potrafiąc naśladować doskonałości obrazów, które widzi na ekranie. Może to doprowadzić do wielu trudności, nie tylko w nauce Reakcją na próby ograniczenia dostępu TV lub komputera jest często agresja dzieci. Dziecko się boi. Oglądając niewłaściwe dla wieku dziecka programy, filmy, a nawet bajki dziecko może się nabawić wielu lęków. Czasem nadmiar potworów, straszydeł i duchów może bardzo wyraźnie w negatywny sposób odbić się na jego psychice.

Jeśli nasze dziecko zachowuje się w ten sposób, istnieje duże prawdopodobieństwo, że winę za to ponosi nadużywanie telewizji.

**Skutki są tragiczne**

Mamo, tato posłuchajcie mnie… Gdy maluch ogląda dużo telewizji, rodzice bardzo szybko przyzwyczajają się do jego cichej obecności. On sam przecież nie protestuje. Ale tylko do momentu. Nie mając z kim porozmawiać, a mając tylko do wyboru kreskówkę, film lub program edukacyjny, z czasem odczuwa brak zainteresowania rodziców własną osobą. Brakuje mu zwyczajnej bliskości, rozmowy i zainteresowania dorosłych jego problemami. Lepiej nie doprowadzać do takiej sytuacji, bo dziecko czując się samotne w otoczeniu, swoich najbliższych szuka ucieczki i w bardzo przykry dla siebie w konsekwencjach sposób często próbuje zwrócić na siebie uwagę dorosłych.

Kiedy dziecko ogląda zbyt dużo telewizji, robi to kosztem czasu, który powinno przeznaczyć na zabawę lub odpoczynek. W trakcie oglądania telewizji wpada w swoisty rodzaj transu, półsnu, podczas którego długo pozostaje w tej samej pozycji. To właśnie długotrwały bezruch powoduje, że po wstaniu od telewizora dziecko jest wyraźnie pobudzone, nadaktywne. Należy też pamiętać o najważniejszym – telewizja ogranicza wyobraźnię dziecka. Przedstawia mu gotowe obrazy i dźwięki, które ono przyjmuje bezkrytycznie, nie zastanawiając się nad nimi. Nie musi wysilać się, by coś sobie wyobrazić – tak jak to ma miejsce w przypadku książek – wszystko ma podane na telewizyjnej tacy. Dlatego o dziecko należy dbać i kontrolować nie tylko, ile czasu spędza przed ekranem telewizora, ale także – co w nim ogląda.

**Złoty środek?**

Sprawdzając, co nasze pociechy oglądają, możemy uchronić je przed szkodliwymi treściami atakującymi je z ekranu. Jedynym wyjściem jest poświęcanie mu wystarczającej uwagi. Gdy ogląda telewizję, możemy robić to razem z nim, wcześniej wspólnie wybierając program, który małego zainteresuje i będzie niósł ze sobą pewien walor edukacyjny. To w końcu od nas zależy, czy nasze dziecko będzie umiało rozsądnie korzystać z telewizji i czy wyniesie z niej treści pożyteczne, a nie szkodliwe.

Otóż, pamiętajmy, że dzieci często biorą przykład z tego, jak funkcjonują ich rodzice. Jeśli mama i tata swój czas wolny pożytkują na oglądaniu telewizji, prawdopodobnie także ich dziecko dzięki procesowi naśladowania, również nie będzie poszukiwało innych form rozrywki związanych z wyjściem z domu i spotkaniem ze znajomymi.

Dzieci oczywiście mogą oglądać telewizję, ale trzeba pamiętać, że mają krótki okresy koncentracji. Szybko zmieniające się obrazy w filmach rysunkowych nie dostarczają im wiedzy i nie rozwijają umiejętności. Kreskówki, w których dzieje się dużo i szybko, bodźcują dodatkowo układ nerwowy - informacje podawane w zbyt szybkim tempie wpływają na zwiększenie pobudzenia dziecka. Trudniej jest dziecku opanować własną aktywność, zasnąć, spać dobrze i długo. Z pewnością oglądanie telewizji źle robi niemowlętom (do 1. roku).

Dwu-, trzylatkom spokojnie wystarczą dobranocki oglądane wspólnie z rodzicami tj. 10- 15MINUT, w wieku 3-5 lat 15-20MINUT, w wieku 5-7 lat 20-30 MINUT. Właściwie im mniej czasu spędzają małe dzieci przed telewizorem, tym lepiej. Stymulowanie rozwoju dziecka nie polega na włączeniu telewizora. Raczej na rozmowach, czytaniu i słuchaniu bajek (muzyka, bajki-grajki, przezrocza) i wspólnych zabawach.

**Uwaga! Maksymalny czas oglądania telewizji to cały czas, przez jaki telewizor jest włączony w obecności dziecka.**

*opracowała;  Aneta Zuchowska - Poręba*